



Kono-Osterlehrgang Karate

**TV Eiche Horn Bremen, Berckstr. 87
(nähe Uni, Kaufhaus Lestra)**

Trainer/innen	Dr. Elke von Oehsen, 7. Dan Wadokai Peter Mixa, 6. Dan Wadokai Werner Buddrus, 6. Dan Wadokai Jürgen Fabian 4. Dan Wadokai
Datum / Zeit	06.-08.4.2012 Fr. 15-19 Uhr Sa. 10-13 / 16-19 Uhr So. 10-13 Uhr
Ablauf	freie Wahl der Übungsgruppe falls spezielle Einheiten für Kinder bis 14 Jahre gewünscht werden, bitte spätestens 14 Tage vorher beim Ausrichter melden
Prüfungen	Sa. 19 Uhr Kyu-Prüfung Wadokai Sa. ab 13 Uhr Dan-Prüfungen (Prüfer siehe Trainer/innen)
Kosten	40,- € gesamter Lehrgang tageweise Teilnahme möglich (Gebühren anteilig) Kinder bis 14 Jahre zahlen die Hälfte
Vereinsgaststätte	Frühstück (nach Absprache)
Übernachtung	Mittagessen und andere Mahlzeiten zu moderaten Preisen kostenlose Übernachtung in einer Halle ab Freitag (Anmeldung nicht erforderlich) Hotels in der Nähe: Deutsche Eiche 0421/25101, Lilienthaler Heerstr. 174-176 oder Horner Eiche 0421/278920, Im Holler Grund 1, Sonderkonditionen unter Stichwort: Karate
Kontaktadressen	Dr. Elke von Oehsen Tel.: 04791/13808 oder Claus-Michael Westphal, cmwestphal@uni-bremen.de
Anreise	BAB 27 Richtung Bremerhaven, Abfahrt Bremen-Horn- Lehe, 3. Ampel rechts (Lilienthaler Heerstr.), geradeaus bis Kaufhaus Lestra, (Hotel gegenüber der Mühle vorher links)

Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung

**Sommerlehrgang Haslach 26.07.-30.07.2012 mit Dan-
Prüfung**

Herbstlehrgang Meissen 12.-14.10.2012 mit Dan-Prüfung

Plan Osterlehrgang 2012

TV Eiche Horn, Bremen, Berckstr. 87

Freitag 06.4.2012			
15-16	Tsuki Waza		
16-17	Kata Anfänger	Kata Mittelstufe	Kata Dan
17-18	Kumitetraining einmal anders mit Jürgen Fabian		
18-19	Renshu für alle	Verteidigung gegen Stock	
ab 20 Uhr	Austausch mit den Vereinen, anschließend Austausch der A-Prüfer		
Sonnabend 07.4.2012			
10-11	Keri Waza		
11-12	Dan-Vorbereitung (Kihon, Kombinationen, Kata)	Kata Kushanku	Selbstverteidigung
12-13	Ohyo Kumite für alle		
13-16	Dan-Prüfungen (Prüfer: von Oehsen, Mixa, Buddrus, Fabian, Nehlsen)		
16-17	vom Stand zum Boden	Kata Wanschu	Einführung in die neuen Wettkampfregele
17-18	Kata Seishan	Kata mit Bunkai Pinan Godan	Freikampf mit Wettkampfregele
18-19	Kihon Kumite für alle		
ab 19 Uhr	Kyu-Prüfungen Wadokai		
ab 20 Uhr	Osterfeuer		
Sonntag 08.4.2012			
10-11	Uchi Waza		
11-12	Center-Line- Training	Kata Niseishi	Kata Pinan Sandan / Yodan
12-13	Kata Pinan Nidan bis Betshurin für alle		